

## PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP BAHRUL ULUM SURABAYA

**Ahmad Toimul Khafid**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,  
[toimulkhafid\\_ahmad87@yahoo.co.id](mailto:toimulkhafid_ahmad87@yahoo.co.id)

**Sapto Wibowo**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,

### Abstrak

Olahraga ialah suatu aktivitas yang erat kaitannya dengan kehidupan manusia yang menyangkut jasmani dan rohani itu sendiri. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Penelitian ini bertujuan mengetahui dan adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan tingkat kesegaran siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode “random sampling dan purposive sampling” adalah sebuah tehnik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian perbandingan (comparative research) adalah suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Bahrul Ulum Surabaya, dengan pengambilan data menggunakan test TKJI( Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata siswa yang mengikuti Ekstra sebesar 14,76 dengan standar deviasi 1,964. sedangkan pada yang tidak mengikuti didapat rata-rata 14,32 dengan standar deviasi 2,322. Dengan perhitungan melalui perhitungan statistical program for social science (SPSS) for windows evaluation 20. maka hasil dari analisa uji-t didapat nilai thitung  $(0,723) < ttabel (2,0105)$ . Dengan kata lain bahwa tidak terdapat perbedaan maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Kesimpulannya tidak terdapat perbedaan, tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

**Kata Kunci:** Kesegaran Jasmani, ekstrakurikuler dan non ekstrakurikuler, Pencak silat.

### Abstract

Sport is something that is closed related to human's life physically and spiritually. Physical education is a part of education which totally puts the physical activity and heath life pattern in the priority for the physical, mental and emotional growth and development. This research aims to find out if there is a difference of Pyhsical Fitness degree of students who join “Pencak Silat” extracurricular and those who do not. The sample is taken by using random sampling and purposive sampling method. It is a sample collection technique in which the characteristics have been recognized before based on the population features or characteristics. This research is comparative research. It is a research which compares a group of sample with another group of sample based on the certain variables or measurements. The populations in this research are the seventh grade and the eighth grade students of Junior High School Bahrul Ulum Surabaya. Indonesia Test Of Pyhsical Fitnes (TKJI) is used to collect data. Based on the research result, it is known that on average the students who join “Pencak Silat” extracurricular amounts 14.76 with the deviation standard 1.964. On the other hand, the students who do not join “Pencak Silat” amounts 14.32 on average with the deviation standard 2.322 . By doing calculation using Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows evaluation 20, the t–test analysis obtained is  $t_{hitung}(0,723) < t_{tabel}(2,0105)$ . In other words, there is no difference. Therefore,  $H_a$  is rejected and  $H_o$  is accepted. It can be concluded that there is no difference of body fitness degree of students who join “Pencak Silat” extracurricular and those who do not.

**Keywords:** Pyhsical Fitness, extracurricular and non extracurricular, Pencak Silat.

### PENDAHULUAN

Mengolahragakan masyarakat perlu digalakkan dalam kehidupan masyarakat. Kegiatan olahraga merupakan satu alternatif terbaik untuk menghindari kekurangan gerak dan sebagai usaha untuk mempertahankan kesegaran jasmani. Dari uraian di atas

apabila dikaji lebih dalam makna olahraga memiliki pengaruh positif pada manusia dalam membentuk sikap sportif dan disiplin serta tanggung-jawab. Dalam kehidupan moderen olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera, olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin

kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan sebagai akibat kekurangan gerak. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting bagi suatu bangsa, maju mundurnya suatu negara sangat ditentukan oleh pendidikan yang diselenggarakan oleh bangsa tersebut. Dengan kata lain berhasil tidaknya suatu bangsa terletak pada kualitas pelaksanaan pendidikannya. Pendidikan merupakan upaya untuk mendewasakan individu karena individu terdiri dari jasmani dan rohani. Oleh karena itu Proses pelaksanaan pendidikan tidak hanya di dalam kelas saja, akan tetapi di luar kelas juga dapat dilaksanakan seperti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Penjasorkes merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Penjasorkes di sekolah mempunyai tujuan untuk membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Adanya pelajaran penjasorkes di sekolah adalah salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani di lingkungan pendidikan. Selain Penjasorkes di sekolah yang wajib diikuti, siswa diharuskan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler, karena dapat menjadi lahan dalam meningkatkan keterampilan yang dimiliki siswa.

Sejalan dengan berkembangnya olahraga pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya, maka intensitas pembinaan kegiatan kesiswaan perlu ditingkatkan melalui kegiatan ekstrakurikuler salah satunya adalah pencak silat.

Ekstrakurikuler pencak silat yang terdapat di SMP Bahrul Ulum Surabaya mempunyai latihan yang terprogram untuk durasi waktu 3 kali dalam seminggu, untuk itu sering sekali mendapatkan prestasi juara dalam setiap pertandingan yang mereka hadapi dari kategori tanding, beregu maupun tunggal dan sering juga menjadi juara umum, di SMP Bahrul Ulum Surabaya yang program ekstrakurikulernya melihat dari lingkungan sekitar sekolah yang kurang memadai tapi mereka mampu berprestasi, kegiatan ekstrakurikuler di SMP Bahrul Ulum selain ada ekstrakurikuler pencak silat juga masih ada yang lain diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pramuka, drum band, *english club*, pidato, serta kegiatan ekstrakurikuler kerohanian yaitu istigozah dan qosidah. Latar Belakang Masalah.a) Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya?. b) Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti

ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya.

Tujuan Penelitian. a).Mengetahui adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. b).Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis yang di harapkan peneliti.

Manfaat Teoritis, Memberikan sumbangan penelitian bagi khasanah ilmu pengetahuan pendidikan jasmani pada khususnya dari cabang olahraga beladiri pencak silat. 2) Manfaat Praktis

a).Hasil penelitian ini dapat digunakan menambah wacana bagi pihak sekolah bahwa kesegaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam proses belajar mengajar. b).Dapat menambah referensi yang ada dan memperkaya ilmu pengetahuan khususnya yang menyangkut tentang pentingnya olahraga beladiri pencak silat bagi kesegaran jasmani.

Kajian Pustaka, a).Hakekat Kesegaran Jasmani, Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan dan aktifitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing.

Arti kesegaran jasmani telah dijelaskan Nurhasan (2005: 17) menyatakan bahwa: Istilah kebugaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi Kebugaran Jasmani, Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Jasmani serta ada yang menerjemahkan dengan kesemaptaan Jasmani.

b). Hakekat Siswa, Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar. Di proses belajar mengajar belajar-mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa atau anak didik itu akan menjadi faktor “penentu”, sehingga menuntut dan dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya (Sardiman, 2011 : 111). c).Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani Nurhasan(2005: 21) berpendapat bahwa Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi,

status kesehatan, kadar Hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Apabila semua komponen-komponen kebugaran jasmani terpenuhi dengan baik dan juga memperkecil dampak yang menyebabkan terjadinya penurunan kebugaran jasmani terutama faktor eksternal dengan baik maka seseorang mampu mempertahankan kemampuan fisik dan kesehatan serta tidak mudah lelah dalam setiap aktifitas. Hakekat Ekstrakurikuler, Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang diprogram atau dilakukan oleh siswa di dalam sekolah. Jenis kegiatan ekstrakurikuler terdapat program pendidikan jasmani, yang didalamnya terdapat juga kegiatan olahraga. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajarannya sekolah (<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>). d). Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dengan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Lebih lanjut dikatakan Gunawan(2007: 8) Pencak Silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei yaitu peneliti hanya ingin mengetahui kondisi fisik kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Test dilakukan siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Desain penelitian ini menggunakan desain non-eksperimen komparatif. “Pada desain komparatif, penelitian diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya”

(Maksum, 2006:42). 1). Populasi dan Sampel, Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Maksum (2009: 40). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII yang terdapat di SMP tersebut yang berjumlah 228 siswa.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2009:40). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *random sampling* dan *purposive sampling*, adapun *devinisi purposive sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan identifikasi terlebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum,2009: 45). Pengambilan Data dari Purposive sampling menggunakan presensi tiap-tiap kelas untuk mengetahui siapa saja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

Teknik Pengumpulan Data Sesuai dengan masalah yang dirumuskan dalam penelitian yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani, maka prosedur dalam pengambilan data yaitu sebagai berikut :

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui daya tahan jantung dan pernapasan .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada deskripsi data ini membahas tentang klasifikasi, rata-rata (mean), standart deviasi (SD), varian (S), uji homogenitas, uji normalitas, dan uji T atau T-test. Berdasarkan analisis manual serta menggunakan SPSS (hasil pengolahan terlampir) dan uraian berikut ini menyajikan hasil pengolahan dan serta interpretasi. 1).Data Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat, Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat seperti dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Kebugaran Jasmai Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat

Kelompok	N	M	S	Varian	Min-Max
Ekskul	25	14,76	1,964	3,857	11 – 19

Uji SPSS 20

Berdasarkan tabel di atas yang menunjukkan jumlah siswa sebanyak 25 siswa, maka dari hasil analisa di dapat rata-rata kebugaran jasmani siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler adalah 14,76 yang merupakan klasifikasi sedang (lampiran halaman) dengan nilai standart deviasi sebesar 1,964 dan varian sebesar 3,857. Nilai terendah 11 dan tertinggi 19.

2).Data Kebugaran Jasmani Siswa yang tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat, Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti



ekstrakurikuler pencak silat seperti dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Data Kesegaran Jasmani Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat

Kelompok	N	M	SD	Varian	Min-Max
Non Ekstra	25	14,32	2,322	5,393	10 – 19

Uji SPSS 20

Berdasarkan tabel di atas yang menunjukkan jumlah siswa sebanyak 25 siswa, maka dari hasil analisa didapat rata-rata kesegaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler adalah 14,32 yang merupakan klasifikasi sedang (lampiran halaman ) Dengan nilai standart deviasi 2,322 dan varian sebesar 5,393. nilai terendah 10 dan tertinggi 19.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak, untuk menjawab rumusan masalah yang ke-2 adalah dengan analisis uji-t independen (*independent t-test*). Dalam analisis korelasi *product moment* dan uji-t independen (*independent t-test*) mempunyai syarat yang sama yaitu kenormalan distribusi data maka data-data yang diperoleh harus melalui tahap uji normalitas data yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Data Uji normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

Variabel	N	Mean	SD	Kolmogorov Smirnov z	Sig
Ekstra	25	14,76	1,964	0,654	0,781
Non Ekstra	25	14,32	2,322	0,974	0,299

Uji SPSS 20

Nilai Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat. Untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan pada bab sebelumnya dilakukan pengujian perbedaan rata-rata dengan menggunakan *Statistical Program for Solution Science (SPSS) for windows 20* yang nilainya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Data Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat

Kelompok	N	M	SD	Sig	th	t t
----------	---	---	----	-----	----	-----

Ekstra	25	14,8	1,96	0,47	0,72	2,01
Non Ekstra	25	14,3	2,32			

Uji SPSS 20

## PENUTUP

### Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya maka dari hasil penelitian:

- 1) Tidak terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.
- 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mempunyai nilai rata-rata 14,76 dengan klasifikasi sedang, sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler mempunyai nilai rata-rata 14,32 dengan klasifikasi sedang.

### Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang diutarakan, sebagai berikut:

#### Bagi Peneliti

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi melalui penelitian sejenis dengan sampel yang lebih luas.

#### 1) Bagi Sekolah

- a. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan atau meningkatkan kesegaran jasmani oleh seluruh civitas akademik sekolah.
- b. Pentingnya mengarahkan siswa yang mempunyai minat dan bakat kepada jalur ekstrakurikuler yang mereka inginkan dan memberi kebebasan dalam memilih.

#### 2) Bagi Siswa

Hendaknya siswa-siswi berperan aktif dalam mengembangkan ekstrakurikuler pencak silat di dalam sekolah sehingga siswa mengerti pentingnya olahraga bagi kesehatan, disamping itu mereka memperoleh wawasan dalam berorganisasi serta prestasi pencak silat di SMP Bahrul Ulum tetap terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi.kunjungan. 2009. Tes Pengukuran Penjas : UniversitasNegeri Surabaya.
- Gunawan, Arief. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta :InsanMadani.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, di akses juli 2012

Maksum, Ali 2006, *Diktat Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahagaan Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali 2007. *Buku Ajar Mata kuliah Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahagaan. Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan. Dkk, 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (bersatu membangun manusia yang sehat jasmani dan rohani)*.UNESA University Press: Surabaya.

Sardiman, 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya :Unesa Press.

